

26.01.2026

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
240	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая <i>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-289, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-37	39-63
110	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-179, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-3	56-76
200	Чай с медом <i>мед, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	29-14
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
15	Масло сливочное <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-112, Жиры-12	19-87
Итого за Завтрак		Калорийность-774, Белки-18, Жиры-37, Углеводы-82	155-00
Обед			
65	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-2	40-50
250	Рассольник ленинградский с мясом курицы <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, мясо курицы 10 гр (без кости), крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-16	39-15
250	Плов мясной (свинина) (50/200) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	67-03
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
46	Хлеб пшеничный	Калорийность-109, Белки-4, Углеводы-23	6-83
46	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-13
Итого за Обед		Калорийность-895, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-128	185-00
Итого за день		Калорийность-1 669, Белки-50, Жиры-65, Углеводы-210	340-00



А. С. Сидорова
Калькулятор

А. С. Сидорова
Заведующая производством